新生手册

Technion Freshmen Guide
2018

Technion Chinese
In honor of Dr. Ning Yin

https://technionchinese.wordpress.com/



Contents

Preface - 序言



1.

1.1 Preface - 序言

以色列由于地理位置和国内环境特殊，并非一个主流的留学国家。早期来到Technion的一批中国小伙伴摸索了很久，终于积攒了一些在以的学习生活经验。为了让后面来的同学更快适应这边的生活，早期留理的尹宁、张皓、邓声威和张发光等几位热心师兄一拍即合，由尹宁师兄牵头统筹，搭起框架，几位师兄一起收集整理信息，撰写了第一版《Technion生活指南》，此版本得到了广泛流传，并实质性地帮到了众多以后来Technion求学的小伙伴。

斯人已逝，生者如斯。2017年尹宁师兄不幸离世，其所在的生物学院专门设立了以尹宁命名的奖学金，以纪念这样一位优秀的人才。为了传承尹宁师兄乐于助人的精神，一些热心的小伙伴重新整理了这份手册，更新和补充了一些内容，希望能帮到大家，也希望更多的后来者能继续弘扬尹宁师兄的精神。与此同时，为更加方便地帮到来理学生学者的生活学习，这些热心的小伙伴对原有版本进行了进一步的整理归纳，创建了technionchinese网站（https://technionchinese.wordpress.com/），该网站包含了众多有用信息，并设置了留言、讨论等功能。希望可以借此帮助更多的后来同学。

由于指南和网站皆为前/后来者在繁重工作中抽空编撰建设，所以手册中的内容尚不全面，甚至难免有差错，还望同学们能够理解见谅。

前人栽树，后人乘凉。也望后来者能够继续弘扬师兄等乐于助人、无私奉献的精神，继续对该手册及网站进行及时修订更新，最好每年都能发布指南及网站的更新版本。

最后，对所有对此指南撰写修订及网站建设所作出贡献的同学表示真挚的感谢。

欢迎后续的小伙伴可以联系我们，将师兄的精神传承下去。Email：technionchinese@gmail.com

丁酉年腊月三十
几位留理热心小伙伴

Preparation Before Coming – 来前准备



2.

2.1 VISA Applicaton - 签证办理

2.1.1 适用于攻读学位：本科，硕士，博士等—— 学生签证A2

把以色列驻华大使馆申请留学签证所需要准备的材料，一并邮寄到大使馆，期间可电话咨询进度。关于以色列内务部返签的流程，现在似乎改革了，以前递交以色列内务部的材料可由自己或学校递交，现在也可经过大使馆递交。简单说，就是我当时只把所需要的材料寄给大使馆，就什么也没管了，大约3周签证就出来了，其中还包括赶上他们系统出问题，耽搁了一周。取签证，可以自取或邮寄。

建议申请签证之前，可以先与学校、大使馆联系清楚，再申请，因为如果自己或学校申请以色列内务部的返签的话，时间会比较长，大约一个月或更长）

2.1.2 适用于博士后—— 学生签证A2

博后的签证一般是学生签证，也称为A2签证，相应的陪读、子女签证为A4签证。长期访学的签证需要通过学校办理。具体可以咨询学校的博后负责人Ayellet或者本课题组的秘书。大概流程是，学校把博后的资料递交到以色列内务部，内务部审批会给相应的驻华使领馆发送一个返签证明，此后博后需要将相关材料（护照、签证申请表等）通过快递发给国内使领馆，使馆办理后再快递给申请人。在这套系统中，以色列内务部是主要的办事机构，大使馆主要起到媒介或者是窗口的作用。时间大概是：返签流程需要一个月，大使馆办理一周。如果大使馆罢工，时间会相应延长。

还有另外一类工作签证，如果需要做助教或任职于国际部，即领取其他工资时，或者博后的工资超过一定限额，则需要工作签证。这种工作签证需要导师或学校帮忙办理。

2.1.3 在内政部续签证

一般而言签证的期限都是一年，因为在以色列长期访学的同学要在签证到期前去内政部延期签证。延长签证的费用为175谢，办理多次往返的费用为175谢。所以如果办理单次往返需要带175谢现金，办理多次往返需要带350谢现金。

所需材料：护照，签证申请表、签证延长申请表（Application for the extension of permit of residence/change of visa category），证明你下一年在以色列的合法学生身份的东西，比如学生证明或博后的合同，现金。

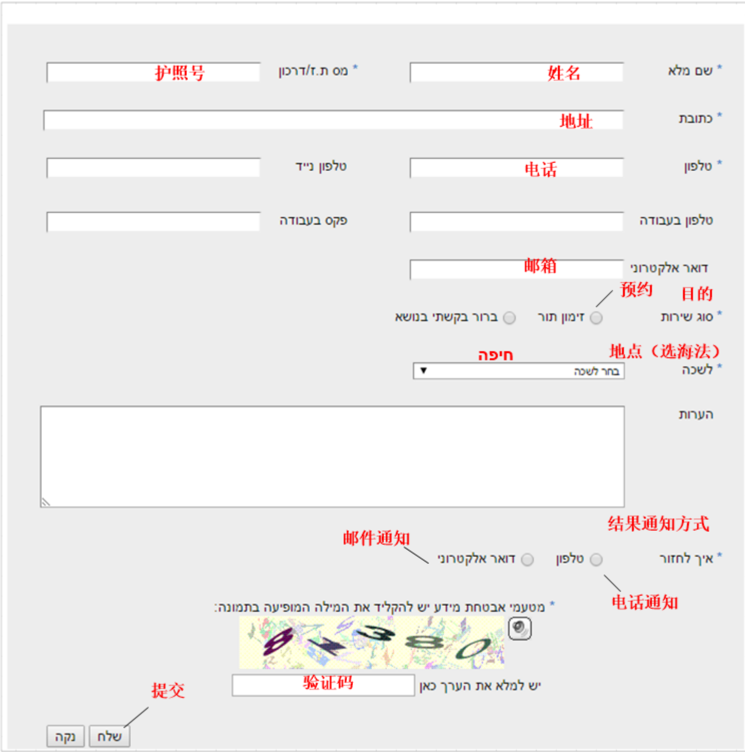


Figure 2.1: VISA 预约系统

注意：周三上午不办公。

预约方式：可以通过电话、传真或者网上预约。也可不预约，直接前往。人很多，最好8点以前到达

1. 网上预约：要在线填写一个表格。网址为：http://www.piba.gov.il/UsefullInfo/ZimunTor/Pages/Regfr.aspx 具体内容如 Figure 2.1：标*为必填项；

2.1.4 最快捷简单方法

给国际处发邮件，邮箱是(visas@technion.ac.il) 并且附上护照和之前签证扫描件以及学生证明。

2.2 Airline - 航班选择

查票或购票网站机票价格查询: `www.skyscanner.net` (仅供查询，上面也有购票链接)
携程：`www.ctrip.com`（偶尔有便宜机票）
购票首选各大航空公司官方网站，这样后续问题（如果有）解决起来都非常方便。

直飞的航班可以选择以色列航空（ELAL）（北京或香港）或者海南航空（北京，上海）。海南航空的票价随假期浮动很大，如果时间合适，有可能能买到很便宜的票。

转机航班可以选择俄罗斯航空（Aeroflot），一般在莫斯科（机场方方面面很坑）转机，价格相对便宜。有些俄航的机票可以托运两件单个最重23kg的行李，比较适合留学生们，海南航空一般托运一个23kg，学生可以买学生票，可以托运两个23kg，学生票只能通过海航官方电话购买，电话购买一般比网上订票略贵一点。俄航飞机是比较新的波音和空客机型，不必担心是老旧的俄式飞机。

土耳其航空在伊斯坦布尔转机，航线比较多，可以从上海、北京、香港等地出发。一般不建议作为第一选择。南方的同学可以从香港出发（护照＋以色列签证＋自己打印的机票行程单可以最多提前七天入境香港，免办通行证），在土耳其伊斯坦布尔

（Istanbul）转机到特拉维夫，香港是半夜起飞，到特拉维夫是上午，时间上来说很不错，飞机餐也可以，机上电视节目比较丰富。这条航线总耗时非常短，可能是到以色列最省时间的非直达航班了。土航的转机时间是可以选择的，一般有1个小时、4个小时左右、甚至12个小时。不建议1个小时左右的那趟，一是更贵，二是由于需要排队通过转机安检，如果起飞稍有延误可能会耽误下一班航班。往国内飞的航班基本同时起飞，即如果错过去上海的航班基本也不可能转到去北京的航班，只能在机场等24小时。而且伊斯坦布尔机场（很差劲）没有免费WIFI，如有延误很难与外界联络。

汉莎，瑞航总体不错，飞机上还发巧克力，苏黎士转机还可以购物。

大韩航空需要到仁川机场转机，有认为认为大韩的体验优于土航及以航。晚上从北京起飞至仁川，大韩会提供一晚的住宿（机场旅店）以及第二天的自助早餐（两万韩元）。飞往特拉维夫的飞机于当地时间中午起飞，时间可以从容安排。回国时的转机时间约为三个小时（回北京，从上海的话是来短回长）。机场设施很好，有wifi。曾在去年听闻大韩的一晚食宿可能不再免费，建议询问后再购买。

省钱Tips：大家可以在线申请各航空联盟的会员（免费），然后积攒里程兑换免费机票噢，一般各航空公司都属于星空（star alliance），天河（sky team）和one world这三大联盟，各联盟内申请一个航空公司的账户即可（优先注册相应联盟内驻地在美国的航空公司，比如坐东方航空可以积分到同联盟的美国达美航空，而达美航空大概12000公里里程就可以回国后兑换一张短程头等舱机票）。这部分相对比较复杂，了解详情可以谷歌：TroyLiu和乐飞游by 刘朔廷。此人是积分达人，有详细介绍。

2.3 Safety Check - 以色列航空留学安检

- 简单的对话（英文或中文）
  你是谁，从哪里来，到哪里去，要干什么去，谁收拾的行李，帮谁带了东西，行李是否离开过你的视线。有没有带违禁品，液体、粉末、刀枪。当然，说这么多并没有什么用。他还是会拆开你的箱包，翻得乱七八糟，例如拆一个电饭锅什么的……（也有例外哈，有些时候，他们连箱子都不会让你打开，:-)）
  此外，来这边读书的话，有时还会问，为什么选择来以色列？并让你出示已有的学位证书、毕业证书（不用原件，复印件即可），以色列这边的入学通知书，原件或复印件，原件最好（访问学者的话，可能是邀请信），最后有可能让你给他们看一下，你和以色列这边联系的E-mail记录，主要是想看一下e-mail地址，以便核实信息。
- 健康保险
  可提前买一份1-2周国际旅行的保险，大约100-200人民币，可直接在网上购买，然后自动生成一个账单，打印出来，安检的时候有可能会用到，同时也可以告诉安检人员，来到这边学校还会要求购买这边的保险。按照规定，必须购买保险。
- 护照
  放在比较方便取放的位置，因为经常会用到，且注意保管好护照，丢了比较麻烦；在入境以色列之后丢失护照可以去大使馆申请临时证明或者补办护照（好像是折合400人民币）。(最好提前扫描并打印几份以备不时之需。扫面件可以传到云上以防万一。)
- 托运的箱子
  尽量不要超重，不然超的太多的话，需要交100美元超重费，带上飞机的箱子或包可以略微重些。
- 记得提前到机场
  因为以色列航空的安检相对其他国际航空，比较严格。前期问询多并不是坏事，解释清楚之后，会给行李贴上安全的标签，后续对行李的安检就会简单很多。即使你被重点查了，也不需要太担心，因为他们也是为了确保航班的安全，可以耐心和他们交流。



Figure 2.2: Exchange 店

2.4 Currency Exchange - 货币兑换

以色列现行货币是以色列新谢克（NIS），2018.2月对美元汇率大概为3.5NIS=1USD (中间汇率)，但是谢克波动比较大，对美元汇率在3.4 4之间波动（被本地报纸吐槽为“world's worst currency”）。由于谢克是小币种，在国内用人民币直接兑换谢克比较困难，可以先兑换成美元或欧元，然后在以色列兑换成谢克，虽然要被收两次手续费。从整体来看来在学习工作期间以去欧洲旅游或开会的几率更大，兑换欧元可以便后续去欧洲使用。

注意，刚开始不必兑换太多，够用即可，有奖学金的学生及博后等拿到银行卡发工资就OK了。另一种可行的方式是到了学校找其他中国学生按照中间汇率兑换(即是谷歌搜索结果)，双方受益。另外博后来学校报到时可以找Ayellet提前预支一个月的工资。（人民币->谢克兑换有的地方是可以的，但很不合算，通过美元或欧元兑换还不错）Ziv 旁边的ExChange店可以直接人民币兑换谢克，汇率有波动。在ziv这家直接换1000美会把汇率提高一点，比如以前3.79可以提到3.8。(在理发店旁边，见Figure 2.2，比较小，店名就是Exchange，找不到问一下旁边的人Exchange在哪应该都知道)

以色列支持银联借记卡取款(注意看ATM上是否有银联标识)。

如果有国内的visa或万事达的信用卡，可以在以色列直接刷卡，按照当时汇率折算成美元。超市一般都可以刷卡，火车票也可以刷卡购买。

2.5 Recommendation - 建议携带

电器类：

台灯、笔记本电脑，手机及充电器，插板，单反相机，欧标转换头，德标转换头(德标的可能会过粗(也可以用，只是有些插头需要非常用力怼进去)，可以买那种全球通转换头(见Figure 2.3))(尽量带过来，学校超市也有的卖，大概59.9谢一个，还是略贵)，移动硬盘（同款西部的2T，学校四五百谢，某狗头也四五百，但单位是人民币)，U 盘

炊具类： 筷子（带一两双吧，也不占地方不然来这买一包也挺浪费），菜刀（放托运箱，菜刀这里基本都是长条刀，用习惯了还可以，只是略贵50,60谢一把，行李多，忍点



Figure 2.3: 欧标插头

痛，这里买就好），老干妈（如今菜市场东西店可以买到，只是略贵，28谢一瓶），水杯等

服装类： 以色列属于地中海气候。夏天平均气温为摄氏30度左右，在阳光下炎热，但有从北边吹来的凉风；冬天多雨，风从地中海吹来，平均气温为12度。雨季为每年十月至次年四月，五月到九月不下雨。

牛仔裤，T 恤，衬衫，皮带，内衣，外套，薄毛衣，秋裤，短裤，泳裤，运动鞋，拖鞋，凉鞋，袜子，怕冷冬季有时稍冷，可以带件薄的羽绒服。家常用品：

轻便折叠伞，牙膏牙刷剃须刀洗面奶面霜，指甲刀耳挖勺，被子床单床罩蚊帐（蚊子比国内少），针线包，剪刀，镜子梳子，调料（花椒，淀粉，紫菜），食品（如方便面，榨菜，木耳等）。辣椒、花椒、八角、桂皮、老干妈等。以及火锅底料，麻辣香锅底料，可以多带。

箱包类：

托运箱，钱包，双肩背包

文具： 手表，书籍，笔袋，文件袋，笔芯（以色列笔贵贵贵，但是质量好，很多日本进口的）药品：感冒药，咳嗽药，止泻药，创可贴，清凉油，消炎药，烫伤药云南白药，蚊不叮（蚊子很厉害）等

礼品： 茶叶，中国结，十字绣，剪纸，丝绸，香木扇，皮影等(礼品太精细可能会在航运过程中损坏)资金

2.6 To School - 到校路线

自己动手丰衣足食路线：也就是火车–公交路线（下飞机先下个google地图，照着google地图查火车公交即可，挺准）；

火车路线：

火车时刻表网站：http://www.rail.co.il/EN/Pages/Homepage.aspx (手机应用里直接搜索israel railways可以下到火车手机app)

起点为：Ben Gurion Airport；终点为：Haifa Hof HaKarmel（海滩车站）或者Haifa Center（中心车站）或者Lev HaMifrats（湾区车站）（火车上有Wi-Fi 可以用谷歌地图注意下有没有到站，也可以让旁边的当地人提醒下）

小巴路线：

机场坐小巴可以直接送达学校，车上凑够10人的话人均120蟹壳，但缺点是需要等候。公交路线：Haifa Hof HaKarmel可以坐11路直达学校；Haifa Center附近有19/17路直达学校；Lev HaMifrats有71/79/146到学校东门附近；

土豪打车路线：

从机场到学校大致150usd，500Nis（四人凑一辆车的话，平均125蟹壳，只是行李带不了很多）

Arrival - 初来乍到



3.

3.1 Registration - 报道手续

学校基本地理概况:

Technion在一个山坡上，校内海拔跨越大概有几十米，所以来了之后先研究清楚怎么从自己的实验室/办公室到一些重要地点的最快路线很有必要。一般来说走楼梯、穿越别的系的大楼等会比较近。这里介绍一下学校的主要出入口和大路、重要公交车站等。Technion主要有两个校门，Main gate（西门）和Nesher gate（东门），分别朝向Ziv区域和Nesher区域。贯穿东西门的有三条大道，海拔最高的道（进西门向右上）会经过Senate building，Central library，机械系等单位。中间一条道是一条重要的主干道(Promenade康庄大道)，会顺次经过游泳馆、Guest house、计算机系、地标擎天柱(Obelisk乌尔曼的柱子)，银行、Student union、材料系等等。最下边一条道比较偏僻，旁边有化工系等。一般公交车会从西门进入，走最上面一条道绕至下面一条道然后重新出西门，或者在机械系站后出东门。需要注意的是东门在晚上(11点左右)和周末(周五下午至周六)会关闭，需要刷白色学生卡走旁边的那个小门，届时进出东门的公交车路线也会不一样(绕着technion走，西门到东门之间不停站)

学校的地图如Figure 3.1:

重要校内地点Figure 3.2:

- Bank Leumi
- Senate Building
- International school (Mauberg building)
- Graduate school
- Sports center
- Student union 处于校园的中心地带，如下图，里面有若干食堂，一个Bar，一个电影院。学生会的办事地点在这个楼的底层。
- 食堂和餐厅(土木系，物理系，预科楼，游泳池都有食堂，Ulmann，Student Union，西门宿舍区都有餐厅)

重要校方人物:

- Ayellet Katalan（专职管理博后）负责博后、访问学者管理
- Noa Bentor 生活指南，组织旅游，日常有什么事都可以找她咨询联系方式：social@int.technion.ac.il



Figure 3.1: Technion Map



Figure 3.2: 学校地址

- Michal Kesary

3.2 Key Things – 头等大事

3.2.1 银行

带着护照、Technion的邀请信去银行开户，顺带开一张信用卡以及一个支票本，信用卡和支票本大约一周后到。（如果是住学校宿舍的同学，拿到储蓄卡之后强烈建议先往里面存1500谢克，因为每个月10号要扣住宿费，如果钱不够会被银行和学校双重punish，扣钱时卡里没钱会被要求交50谢左右罚款，交罚款还比较麻烦）。默认的储蓄卡是只能在以色列使用的，后期可以咨询他们直接加开可以在国外使用的储蓄卡/信用卡（信用卡额度可以询问可以达到多少），根据个人需要。(最好还带着身份证或者驾驶证，因为需要你提供一个税号之类，国内过来的很多人没有，但是用身份证也就可以了)。

3.2.2 手机类

SIM卡购买:

Golan电话卡（需要已拿到leumi储蓄卡)

大多数中国人购买的SIM卡都来自一家叫做Golan Telecom的公司，他们的官网在：`https://www.golantelecom.co.il/web/`是有英语界面的。可以选择在他们官网订购SIM卡，邮寄到你实验室（不推荐，特别慢）。或者去以下地点购买，购买的时候请带上护照和信用卡。Golan卡打国内座机免费，打得"过"多它会给你关掉，需要打他们客服要求他们再开通，客服比较难打通，等个三四十分钟没接通是正常的，多打几次就好，需要提供号主护照号。

Grand canyon (可以去一家叫做Bug的店（据说现在这家店不办卡了，可以在一门正对面的手机店办理（switch手表店旁））， 就是大门进去往右手边走，走到底的对面就是。这家店试过中国国内的信用卡是不支持的，但是如果你有美国等发达国家的信用卡是可以的，急得话也可以叫已经有以色列信用卡的哥们帮忙，注：这个店用信用卡不成功的话可以检查下是不是小哥把你的护照号弄错了）。过去这个地方坐76或者77都可以到，但不是每个站的76，77都可以到，所以上车前问下司机是最好的选择。附录：这些国家的信用卡都支持：Austria, Bulgaria, Belgium, Croatia, Cyprus, Czech Republic, Denmark,Astonia, Finland, Germany, Greece, Hungary, Ireland, Italy, Luxemburg, Malta, Holland, Poland, Portugal, Rumania, Slovakia, Slovania, Spain, Sweeden, Britain, Switzerland, USA, Argentina, Russia, Belarus and the Palestinaina Authority.

Leb Hamifratz 二层，在一家冰激凌小店旁边。需要注意的一点：选购的套餐一般是第一年优惠价，第二年就会涨价（比如39谢每月涨到99谢每月），电话费每月从信用卡里扣，所以根本觉察不到。应该在第一年最后一个月的时候去店里或在网上更新套餐。可以几个人绑定办理手机卡，会便宜，绑定第二年更新的话，可以保留一个号码不变，其他号码需要换号换卡。

Orange电话卡

地点：Grand canyon的柜台或者Haifa Canyon的Orange门店；材料：护照，信用卡；费用：sim卡大约50蟹壳；月租35谢=140单位的电话和短信，电话以分钟记，短信以条数寄；网络流量包20谢=1Gb的流量；注意：Orange需要500蟹壳的押金！（银行付账需500谢押金，信用卡付账需1000谢押金）走的时候可以退，但是很麻烦。

手机App推荐: (由于特殊原因，国内手机的安卓系统无法使用谷歌商店，建议安装谷歌框架后过来，不熟悉的可以淘宝搜索安装谷歌框架服务，目的是为了使用各项谷歌服务及安装国外常用的app）Google Maps（个人感觉一般足够使用)

- Moovit(也是公交查询，用的也比较多)
- Google Translate
- Morfix Hebrew-English Dictionary

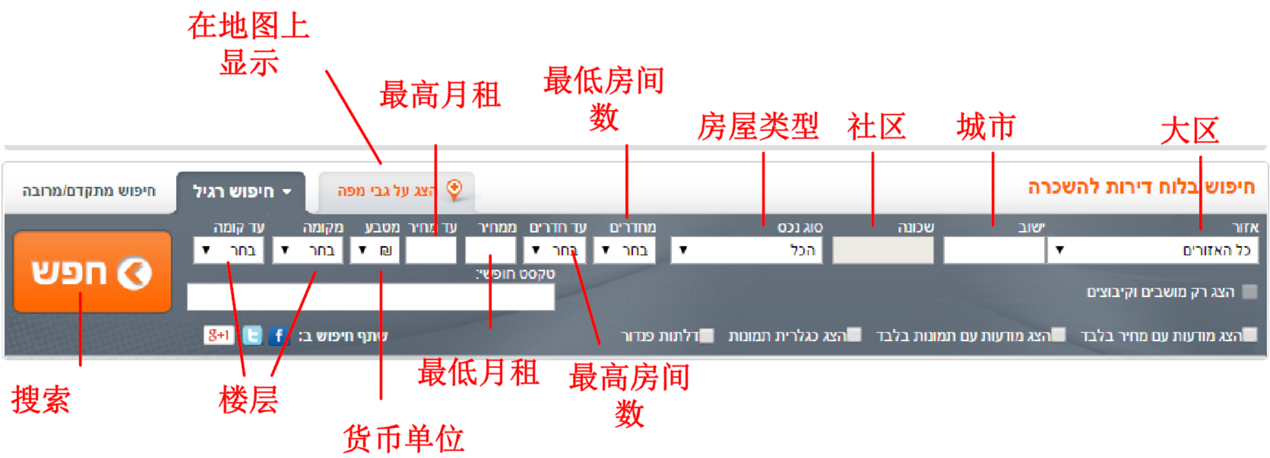


Figure 3.3: 租房

- Easy.co.il 这个App界面是希伯来语的，需要有一点点希伯来语基础。上面能查到你周边的各种服务设施如商店、餐馆等的地址、开门时间、电话等等。
- WhatsApp（类似中国的微信）
- getTaxi
- israel railways app

3.3 Rent – 租房

3.3.1 找房前的暂住

学校的招待所Guest House。博后申请宿舍比较难，可以提前联系导师，让秘书帮忙预订Guest house，作为找房子的缓冲期。但是Guest house并不便宜，一般导师会负责这部分费用。如果导师没给安排Guest house，就只能找酒店住了，比如Pica大街的Hotel。

3.3.2 找房

以色列租房系统发达，有不少网站可以处理这个事情。首推`http://www.yad2.co.il/`. 租房的网页为`http://www.yad2.co.il/Nadlan/rent.php`.

租房页面打开后如Figure 3.3：

建议：

- 填写房间区间、月租区间后，其他不太用填，点击搜索，然后点击在地图上显示，结果如Figure 3.4。然后在地图上或者右侧列表里选择租房的城市。Technion周边主要是Haifa和Nesher。
- 以海法为例，打开之后会显示海法的主要社区，如Figure 3.5 所示。Technion周边的社区已高亮显示。
- 点击其中任意一个社区，就可以获得学校周边的租房信息，每一处房子都是一个水滴形状，浅色的为私人租户，深色的为代理租户。（下Figure 3.6(a) 是Nesher的房子，仅供示意作用）
- 每个雨滴点击进去后，会有房子的具体信息。有的也会提供照片。
  Figure 3.6(b) 翻译，从上到下依次为：房屋类型-公寓；城市-海法；地址-某某大街11号；房间数2.5个；楼层：位于二层共二层；月租-2600
- 上一个例子打开之后，如下Figure 3.7：分为四个象限。其中第一象限为房屋概况，包括地址、房间数、楼层、月租等；第二象限为房东的联系方式，从上到下依次为电话、姓名和邮件；第三象限是照片；第四象限为房屋详情，包括有无空调、阳

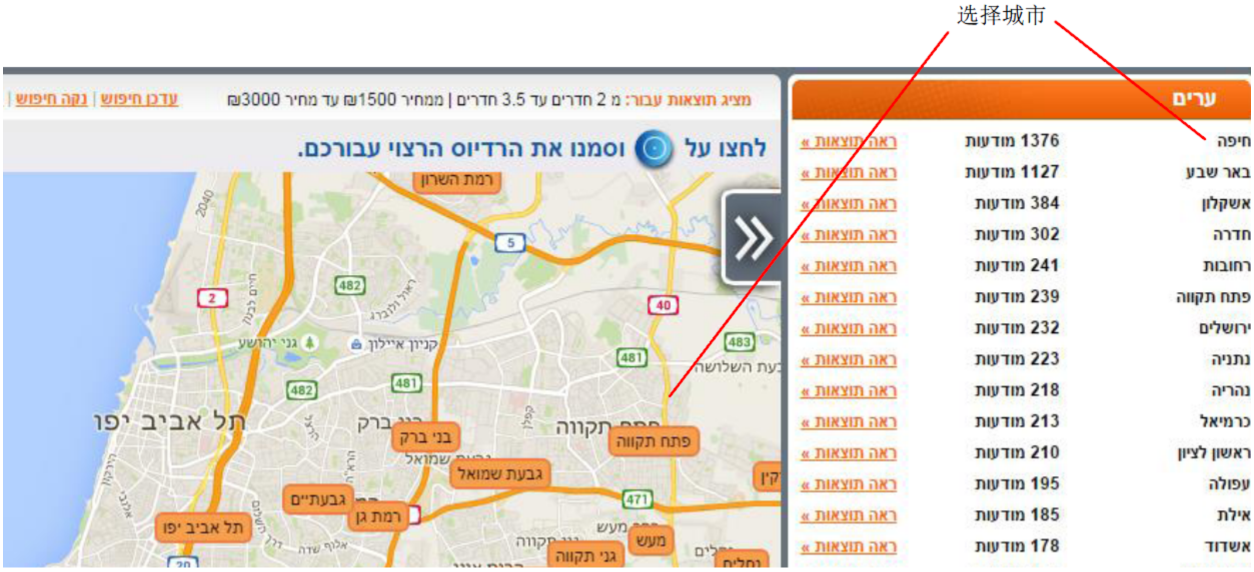
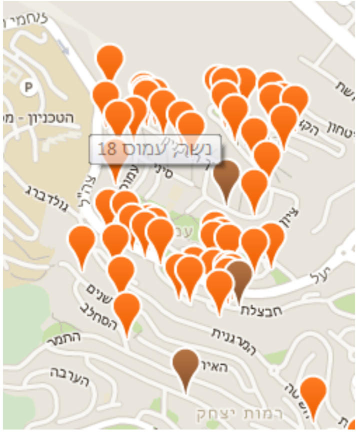


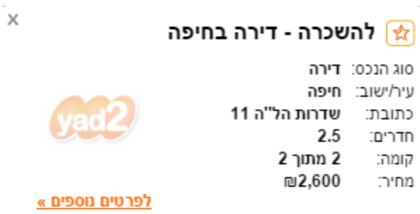
Figure 3.4: 租房



Figure 3.5: 租房



(a)



(b)

Figure 3.6: 租房

台，是否同意合租，是否可以带宠物等，还写了房屋自带的家居情况，每月需要交纳的房产税、房租是否包括水电、入住时间等一系列信息。
- 另外一个常用的网站就是Facebook的租房信息小组：`https://www.facebook.com/groups/apart.rent.near.technion/?ref=nf_target&fref=nf` 需要申请加入，有朋友在这个群组里同意加入即可。这个网站的信息大多是Technion附近的房源，包含价格、位置、房子照片等，可以评论、私信等。如Figure 3.8
- 作为国际学生，可以时刻寻求国际学院的帮助。国际学院会有老师帮忙在常用的网站上搜索租房信息，并且帮忙联系房东。可以通过学院秘书联系到国际学院的相关人员.

3.3.3 看房

Nesher的房租相对比Ziv低一些，而且租房的税（arona）也比海法的要低。但从东门到学校的大多数建筑都需要爬坡，可以量力而行。当然从东门乘坐校巴到各大院系也是不错的选择。另外一个人住比合租要贵不少，如果想要舒适度又不想超过预算，可以选择离学校远一点的房子。

看房时要注意房子的大小、隔音好坏（以色列的房子绝大多数隔音很差，尤其是从一个大的公寓隔出来的Studio，所以介意声音的同学一定在确定之前感受一下）、周边环境、离马路远近（近的话交通方便，但有可能会听到车辆声音）、房子朝向（很多房子常年背阴，夏天比较凉快但冬天很冷，看个人喜好）、空调炉灶等电器，等等。

非常重要的一点，房东人品也一定要考量。任何一个地方的房东都有好有坏，找房子时除了看房子本身是否满意，一定也要分辨清楚房东的为人，在以色列尤其重要。有时房东带你看房时吹得天幻乱坠，合同一签立马变脸。除非落实到合同上的，其他的口头承诺不要轻信。比如房东说会给你提供什么电器家具、会给你什么优惠之类的，如果说了，就让他写在合同上。！！稳妥一些的办法是咨询租过房的人，考虑他们的推荐。

3.3.4 签合同

同学们签合同时往往比较信任房东，不读条款就签字，这对自己是非常不利的。如果合同是希伯来语，可以让房东提供一个英语版，或者让认识的以色列人帮忙翻译，并逐条阅读，时间不够的话可以带回去研究透彻后再跟房东约时间签字。有时合同里会隐藏一些霸王条款，不满意的就提出让房东修改或添加。以色列人的办事方式倾向于直来直去，丑话要说在前面，要合理地维护自己的利益。

这边的房子一般会倾向于出租一整年，所以待不够一年的话要提前跟房东商量，如果房东一定要签一年，要考虑自己临走前能不能把房子转租出去。另外东门外的一个楼

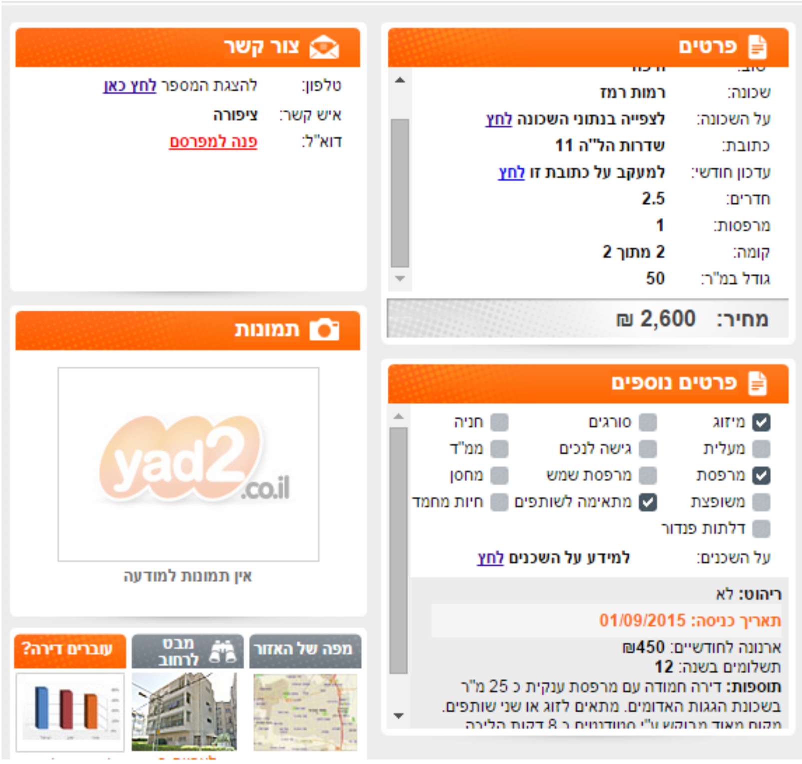


Figure 3.7: 租房

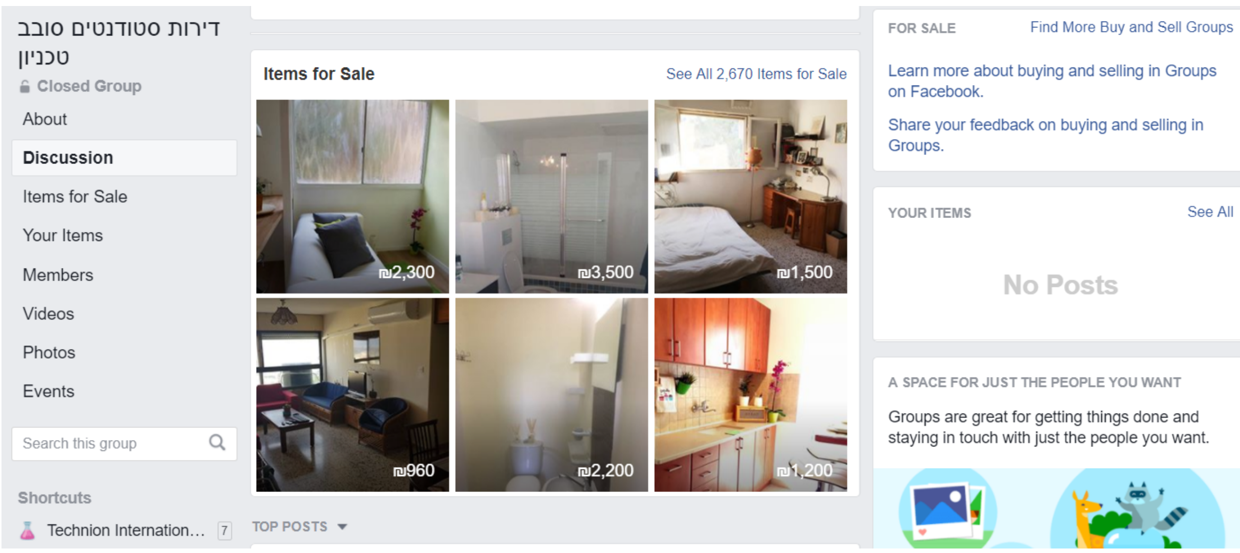


Figure 3.8: 租房

（Amos 16）可以只签三个月的短租合同，算是一点优势。

3.3.5 付房租

常见的付房租方式是，如果签了一年，就给房东12张支票，每个月兑现一张。也可以每个月付现金。有没有押金就看房东怎么说了。这些都取决于房东的人品，如果人品不好，可能会找借口克扣押金。

3.3.6 家里安网

Bezeq，常见的价格为100谢每月，网速快一些的140谢每月，可以跟合租的伙伴或者邻居一起分担。Hot 贵贵贵！不推荐...... 可以办理手机4G网络然后开热点，一个月20G流量那种，不贵

3.3.7 缴纳水电费

一般而言，每月需要自行缴纳房产税（阿诺那）、水费（码亦亩）、电费（哈市码）、煤气费以及物业费（vad Bait）。除了物业费之外，其他几项都要在银行或者邮局缴纳，其中银行每次要5.5蟹壳的手续费，邮局则免除此项费用。

房产税取决于地段和房屋面积，Nesher要较Ziv便宜；

水费为阶梯价位：大致一吨九谢；

电费、煤气费可用如下公式表示：

总额=（固定费+走字*单价+罚款）*1.18 大致的单价为：

电费单价为0.54nis/kwh；.煤气为70nis/方；

物业费一般交给居民楼的某一家，大概几十块钱；

有的房东采用房东先垫付，之后和房客清算的方法。签合同的时候要明确。如果不是自己交，房东收你水电费时要让他出具单据，上面会明确写出每个月（或每两个月）花了多少钱。了解上述的均价也可以做到结算时心中有数。

3.4 Dorms - 学校宿舍

Technion的宿舍一直比较紧张，主要分为三大宿舍区（America，Canada，New Eastern），博后申请到宿舍比较难，申请到的主要住在America这个区最老的楼，现在研究生很多也在这个区其他的楼（2017更）。不过最近也开始在这个区建造新楼了（目前只允许当地学生申请（2017更）），可能以后来的会有机会住进去。America dorm紧靠学校西门的山上，平时买个水什么的可以在宿舍区下面的小超市购买，其他的话还是去Ziv比较合适。博后的宿舍大多为两人间，共用客厅卫生间，房屋整体偏旧，条件一般，研究生的宿舍大多为五人间。好处是处在校内，还算方便些，价格也比较便宜，正常每个月在1000-1400谢左右，宿舍区有洗衣房，使用学生卡充值即可(有了学生卡之后使用洗衣房的功能需要另外开通，所以拿到卡的时候顺便在学生中心取卡处开通下就可以了)，可以在学生中心一楼书店大妈那充值或者网上充值`https://app.laundro-smart.com/Forms/frmMain.aspx`，在网上还可以预约洗衣机烘干机，需要预付多少，到点不去会被扣。此外宿舍区（美国区加拿大区）离健身房游泳馆比较近，这也算是一大优势了，晚上周末什么的很快都可以过去。关于申请到宿舍，主要是靠运气吧，如果来时正好有人搬走，学校就会把人安排进来。博后的话跟收入多少也有很大关系，一般来讲更倾向于给工资偏低的人安排宿舍。

3.5 Insurance - 保险

按照以色列法律，所有Vistor过来都要买保险。Technion先天下之忧而忧，已然和Harel Insurance进行了合作，每周四下午1-2PM，会有Harel的工作人员专程到Technion处理国际

学生的保险事宜。（建议去办之前发邮件预约，而且要提前去，有时候时间过了他就走了）。

保险种类有两种，分别为UMS和Prestige，两者区别主要在于能否续约。另外，后者的保险范围还稍微广一点，例如孕期的基本检查。价钱上取决于被保险者的年龄，大致上一天2.0或2.3美刀（这个价钱也是在变化的）。保险贵的那个是指你当年保险期内生病，在下年你续约后，依旧在保险报销内。对于大多数同学来讲，UMS足够了，但往往保险员会极力劝说你选更贵的Prestige，如果你打定主意要UMS，需要强硬地告诉保险员你的选择。

保险一定要选那个包括Clalit业务的，因为Clalit是以色列最大的医疗网络，诊所众多，看个病比较方便。

有了保险之后，下到头疼感冒，上到跌打损伤，都可以接受以色列诊所的治疗。但如果没有保险，急诊挂号1300谢，包含可以一般检查费用及一晚的住院费（如果多于1晚，最好问清楚是否免费）。牙科基本检查不花钱，大峡谷有牙科在负三楼，然后从负三楼停车场中间的电梯再下一层，牙痛拿药不花钱，医生开好药后去大峡谷正入口右侧的super pharm

拿药。牙科拍片需要大约160谢，拔智齿一颗大约4，500谢。

参加国际会议的同学，也需要买相应的旅行保险。也可以和这个Harel工作人员购买。欧盟旅游保险建议某宝购买，当即出保单价格还不贵，在这买价格贵不说，保单有时一周后都下不来。

3.6 Transportation - 交通出行

需要注意的是以色列的公共交通（巴士、火车）只在工作日（周日到周四）以及周五的白天（到下午三四点）运行，除此时间之外基本上只有出租和Sherut。Haifa由于有很多非犹太人，所以周六都是有少量公交车运行的（如79，1，245，200等等），因此在周六去海滩之类的地方还是完全可行的，建议提前查询。

3.6.1 小巴:

Haifa乃至整个以色列的巴士大多数属于一家叫做egged的公司，他们出售Rav Kav卡（公交卡），会比直接买票便宜一些，可以在（hof hacarmel火车站）购买到这个卡片。学生卡：找Ayellet开具学生证明之后可以拿到student card（但是办理公交卡需要带上护照和学生证明或录取通知书去hof hacarmel办（每学期开学，可以在玻璃房那排队更新或者办理公交卡，也需要护照及学生证明），学生公交卡坐车7折优惠），这个证明你拿你的接受信也可以，其实就是需要一个有Technion的章的证明就可以。卡片的充值可以在充值机器上使用现金或信用卡完成，或者上车给司机钞票告诉他你要充值的钱数。坐公交还可以办理一日卡，需要有个人公交卡，一日之内免费坐，费用大约70谢。公交卡还可以在车上直接买临时公交卡，无个人信息，无折扣。

乘坐巴士需要从前门上车，如果有公交卡则插卡之后等待出纸质票之后拿走卡片和票，如果没有卡，可以直接给司机钱买票（一般为5.9谢）。如果司机询问去哪儿（希伯来语发音近似"雷按Le-On"），告诉他你要去的区域即可（如Nesher, Hadar, Haifa, Technion）等等，起点终点均在同一区域内时，票价为5谢。需要注意的是市内还有Metro（银色车身，1,2,3路车），需要在站台找一个白色售票机买票，上车无法购票。

巴士卡（车票不可）买5.9蟹壳的票是一个半小时内转车有效的，如果一个半小时内你再次乘车免费（刷卡时直接出现绿灯，不用司机扣款，不出车票），有的车（如71和79）如果上下车在同一个区，可以只买一次性的票5谢，但没有一个半小时之

内转乘的优惠，具体问司机。补充：一些公交公司的票是不能多次使用的，例如Dan公司……

巴士的路线和时刻查询可以通过以下途径：

- Egged官网：http://www.egged.co.il 权威应该是没话说，但是查询系统不是特别好用
- 下面这个可以查到大多数的公交车信息，有英文！ http://www.bus.co.il/otobusimmvc/en?AspxAutoDetectCookieSupport=1
  各家公司都有自己的网站，但是很多都是希伯来语，Chrome谷歌翻译可以基本上解决。例如，Dan公交公司：在特拉维夫很常见http://www.dan.co.il/ Superbus公家公司：在北部地区很常见http://www.superbus.co.il/
- Google maps：易用性和体验没话说。
- Moovit：安卓和iOS均有，比google maps好的一点在于可以告诉你下一班公交预计到达时间（实时更新），但是常常也只有参考价值（手机用户上车后可点击车次信息旁的一个"手机散发信号"的图标来分享定位，这样可以提高准确度）。这个软件易用性欠佳。

3.6.2 校内小巴

校内有一种小巴车，免费乘坐，在学校内的主干路上来回绕，每15分钟一趟，免费乘坐，在固定站点等车，下车前提前跟司机说。一般司机不会说英语，指一指前面说一声他就明白了。小巴的样子和时间表在这个网站上：http://www.asat.org.il/images/pnim-luz-english2.pdf。

3.6.3 火车

网站：http://www.rail.co.il/EN/Pages/Homepage.aspx，可以查时刻表，票价等。
手机app：Israel railways app
火车有学生票，但是需要持有以色列学生公交卡Rav Kav才能购买；

3.6.4 出租

注意以色列出租的起步价和乘车人数、行李数等挂钩，所以人多且行李多的时候起步价会更高。

有这么几个方法：电话预约，例如学校门口的8222222/3,。打通后告知对方你要用车的时间地点即可，具体价位走表，外加大约5蟹壳的预约费。打电话讲英语是可以的，但是对方态度很差，做好心理准备。一般晚上赶火车可以用到这个。使用GetTaxi（App）神器，方便快捷，无需手续费，还可以和司机谈笑风生。

- 电话预约，例如学校门口的8222222/3,。打通后告知对方你要用车的时间地点即可，具体价位走表，外加大约5蟹壳的预约费。打电话讲英语是可以的，但是对方态度很差，做好心理准备。一般晚上赶火车可以用到这个。
- 使用GetTaxi（App）神器，方便快捷，无需手续费，还可以和司机谈笑风生。

3.6.5 Sherut小黄车(常用作无公交时去机场)

带司机的拼车计划，Sherut联系电话：048676444

3.6.6 租车

中国驾照：Hertz可以，Avis公司不接受（以色列这个没租过，约旦欧洲都接受）（我在Avis租过，没有问题哈，价格合适，只是需要仔细检查车况，），sixty公司可以，驾照翻译可以在租租车在线生成。El dan不确定，网上租车前最好电话确认一下

租车价格：跟天数，里程（很多情况下超过250公里每天会额外收费），公司，促销活动，车型等等有关，总体租车价格跟国内价格差不多，但是这边保险比较贵。

Sixty的价格是一天60美元左右（包括保险），租一天的总里程是200公里，3天到7天的总里程是3000公里，一个月的总里程也是3000公里，超出的里程按每公里0.34美元收



Figure 3.9: 超市Ziv

费。在租租车网租车的话，保险很便宜大约一天60元，租车价格比直接去租车便宜很多，里程sixty在租租车租两天及以下每天是250km，可以询问增加里程而只需很少的钱。

以色列汽油、柴油昂贵，大概11人民币／升，大部分高速免费，非高速路上没有红绿灯时候如有行人等待通过，注意主动停下来，谷歌导航可以选择避开高速。红灯不可左/右转。别违规。

一般都是满油借车满油还车，还车点和租车点不同可能需要另付钱，GPS 需要另租（手机的谷歌导航免费，也挺好用）。

3.7 Food and Shopping - 衣食购物

整体上以色列物价不低，但是同一类商品在不同超市的价格差异大。各种超市商店除开特殊情况外，一般都只在工作日（周日到周四）及周五上午至半下午（两三点）开门。

在宜家商场附近有耐克折扣店，价格还可以，男生鞋参考价270鞋，女生鞋参考价150谢（有时有折扣一样价格可以买两双），耐克店可以谷歌地图搜索nike outlet。

3.7.1 超市

这里按东门区和西门区分别列，先是西门（Ziv区域）

- Shufersal（红房子）：shufersal分四类，东门外最贵，这个红房子其次，grand canyon的第三，蓝房子最便宜(Shufersal Deal Bar Yehuda Road)。他家店晚上关店前半小时，现烤面包是半价的。红房子里有肥牛片，涮火锅解馋哈
- Ziv有机店（Logo是樱桃）：这家店有散装中国大米、花生米，有中国面，粉丝，酱油，醋等等，有20一年的会员卡，有的东西可以打折。
- Super Pharm (主要买一些洗化用品，标志为

. 这家店是有apps的，在google play 搜索店名就可以，打开左上角第一个图标会有不

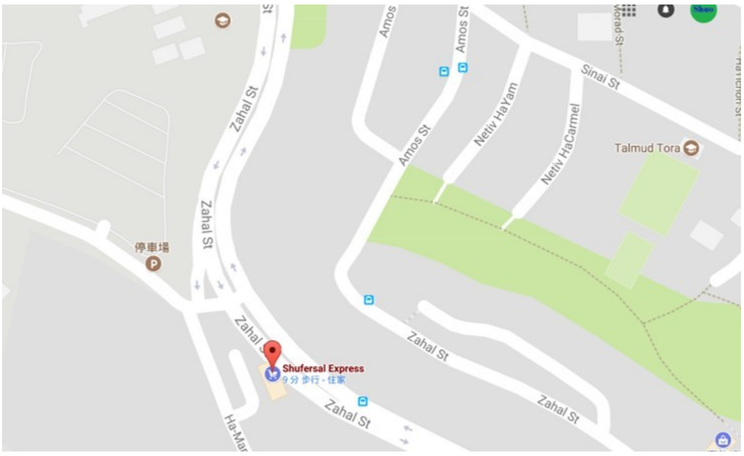


Figure 3.10: 超市东门

定期更新的coupon，在买东西结账的出示给店员，有的时候会爆超级特价商品出来)
再是东门：

- 学校东门小超市Shufersal店（价格比较高，蔬菜质量一般，但是方便啊，懒人超市，就在东门对面). 如Figure 3.10.
- ～Tsahal俄罗斯商店（有价高质劣的猪肉出售，满足想念猪肉的童鞋；这里的巧克力和冰淇淋非常不错噢，物美价廉，还有半成品俄罗斯牛肉馅儿馄饨什么的，以及可以煎炸的饼干。如Figure 3.11.
- ～Shufersal Deal Extra （蓝房子）：住东门附近的可以走路过去，然后坐车回来，这儿算是一个购物中心，有餐馆、电器、服装商店等。（开门时间：日一二早九晚十，三早九晚十一，四早九晚十二，五早九午三点半，六晚八至十点）。蓝房子那有家俄罗斯小超市，猪肉、排骨不错，8谢一袋的蟹棒非常棒。如Figure 3.12。
- Rami Levy：相比其他超市这里会便宜一些。以食品为主（包括这家，shufersal和Mega都是可以直接网上订货的，Rami Levy运费25/次不限量，价格比实体店便宜一些，需要注册一个用户名，结账的时候直接填写住址和银行卡信息即可，虽然没有英文页面，但物品都有图片，注册结账都只是简单词汇，用谷歌网页翻译完全可以搞定。这家店也有apps）（开门时间：日一二早七点半晚十，三四早七点半晚十一，五早七午一，六晚九至十点）
- Home Center：居家旅行，杀虫越货的商品工具应有尽有（然很贵，建议大家想好要买的来前淘宝备齐，见过跟淘宝差价100倍以上的家居用品）。

3.7.2 Hadar - (Talpiot Market)

- Talpiot Market囊括几乎所有常见菜，出了入口通道正对一家是有韭菜卖的，门口有个面包车，直接对老板说韭菜中文发音即可。有菠菜（注意分清菠菜和野菠菜<–酸模，口味相差很大）。有三四家鱼店，要注意新鲜程度。
- 东西店，HeHaluts St. 1，19路和112路可以到附近，会卖很多亚洲国家产品，如醋、酱油、面条、香菇、木耳等等。保质期不准确，大家买的时候注意看清楚。
- 哈达周边有很多俄罗斯超市，卖的东西大同小异，都有猪肉和猪肉制品。如Figure 3.13.

3.7.3 商场

- Grand Canyon：产品线比较全，可以买到名牌服装，高档时髦的电子产品，里面也有食品超市。有一个电影院，普通电影票价40谢。（一层进门右转直走到头的生活用品店调料非常齐全，可以买到花椒，不过很贵）



Figure 3.11: 俄罗斯超市东门



Figure 3.12: 蓝房子超市



Figure 3.13: 哈达

- Lev Hamifratz 有电影院，以色列是偷跑区，所以很多大片会比国际公映时间早上几天上映。谷歌输入电影名称+haifa自动就会出Yes planet的排片表。官网可以查场次，可网上订票。以色列看电影要自买3D眼镜，5块，买了可以带走自己下次看电影记着带就好。买票时出示学生卡，普通电影学生价30谢。

  网址：`http://www.yesplanet.co.il/`
  网址：`http://en.sratim.co.il/viewmovietheater.php?id=13`也不错，英文界面，类似国内的Mtime时光网，有当前上映电影的评分和各个电影院的上映情况，放映时间以前面的官方主页为准。
- Haifa Mall

3.7.4 餐馆

McDonald's：各大商场、超市附近，是全球最大的美国连锁餐厅，主要贩售汉堡包、薯条、炸鸡、汽水、冰品、沙拉等传统美食。价格比国内贵一点，但是味道还是一如既往的鲜美爽口，环境和食物都令人心旷神怡，流连忘返！中文名：麦当劳

3.7.5 冰激凌店

Ziv广场附近有一家，味道甚好，店名如Figure 3.14(a)。

3.7.6 面包店

Ziv广场附近有一家，店名Shemo,他家的蛋糕做得很好，组里活动，或者有人生日，大家一般都到这里购买，强烈推荐。如Figure 3.14(b).



(a) (b)

Figure 3.14: 冰激凌和蛋糕店

3.7.7 校内餐厅

物理系楼下餐厅NUNA（午餐，素食）：哇哈，素食原来还挺好吃的，该餐厅有Facebook主页，查找Caffe Nuna可以看到每日菜谱。

土木，senate house，泳池都有餐厅，详细可以看Technion Map里面基本都有标识。其他餐馆如靠近海边的Calamaris, 海鲜做的好吃，视野很好，烤的的Pita饼也是极棒的。Fattoush在德国区本古里安大街那边，也是推荐的餐馆。Minna Tomei 是不错的一家亚洲餐馆（没中国菜，你也敢叫亚洲餐馆。。。），在Haifa Mall附近，推荐大家尝试。Chang Bar是泰国菜，做的面条是很好吃的，在Ha-Namal大街那边。还有Giraffe也是很有名的亚洲餐厅，其隔壁的Ruben被称作是“海法最好吃的汉堡店”。

Haifa有一家中餐馆名叫Yanyan（欣欣），老板是越南华裔的，在hardar附近，主打的菜应该是烤鸭。如果你想尝试在异国他乡吃到中餐的感觉，可以约三五好友前往，味道当然没有国内的那么正宗，但在以色列你懂的。Ziv新开一家餐厅Biga，环境装修不错，菜品偏甜，但可以要求多放辣椒。

- 学校酒吧：学生中心顶楼
- vivino：意大利餐厅，学校西门步行半个小时大约，味道、环境不错
- eaffaello：意大利餐厅，海法猫（haifa mall），公交站那片区域
- Minna Tomei：亚洲餐厅，无中餐（eaffaello对面）
- Shrimp House：当地人吃便宜海鲜的地方
- Giraffe Asian food: 亚洲餐厅，不错
- Nola socks pub：ziv区小酒馆
- 哈达区域很多小酒吧，当地人常去

IV

Play in Haifa - 深度玩家



4.

4.1 Language - 语言交流

4.1.1 日常用语

- 希伯来语
  虽然你可能碰到的大部分人，尤其是学校里的人，都是会说英语的，但是日常生活打交道的一些人可能并不会。这时候懂一点点最最基本的希伯来语有的时候可能会很有用。这里仅介绍一些最基本的希伯来语词汇，有时间和精力的，可以考虑学习一下。
- 学校里有基础培训班，学费1100谢，有时International School会有免费的课程邮件通知；也可以跟着国际本科生一起上，免费，但是要提前跟老师打好招呼。
- 人文学院每学期是有希伯来语课程的，免费，会有很多社会人士也去听课。不过是从希伯来语初级2开始的，要有一定基础才能上（语法要求并不高，好像是从过去时开始学起，但是会几乎纯希伯来语授课，要求掌握词汇比较多）
- 自学的话，教材、网络视频多种多样。常见的英文教材有《Succeed in Hebrew》、《Colloquial Hebrew》、《hebrew from scratch》，排名分先后，后两本书网上都可以找到相应的pdf和MP3。纸质字典类推荐《希伯来语动词大词典》（英文为：501 Hebrew Verbs），书店里可以买到，价格小贵。
- Succeed书：贴合日常生活，词汇、语法很丰富；Colloquial书：以常用口语为主，涵盖日常交流的多种场景；Scratch书：经典教材，北大希语参考教材，内容比较陈旧，重点在文化方面；
- 一些常用词汇可以在这个页面找到：`http://www.anglo-list.com/learning-hebrew-401`
- 希伯来语是拼音文字，学会字母基本可以读（元音全靠猜）。由于很多字都是英文字的转写，所以可以大致凭借读音猜出来。
- 以下列的转写中，除了这几个需要注意的，其他发音都同英语。一般单词重音在后面的音节。
  o -> 音欧H -> 音喝，但是在软腭后方有摩擦，是个爆破音，听起来像吐痰。
  u -> 音呜h -> 音喝，和正常的英语h一样。
  r -> 一般发成小舌音，接近法语r。母语是俄语或者阿拉伯语的以色列人可能会发成大舌音，接近西班牙语r。

- 常用语:
  Shalom 你好一天神马时候见面都可以说
  Alan 嗨
  Tov 好，好的
  sliHa 同英语Excuse me，打扰别人问问题、不小心碰到别人等等都可以用。
  Boker / Erev Tov 早上/晚上好
  Toda 谢谢
  Bevaksha 请、不用谢
  Ken 是
  Lo 不是
  Lo, toda 不用，谢谢
  Ya'ala 没什么具体的意思，和你讨论完了，事儿完了常说。经常和bye连用。
  Yofi / Yafe 漂亮，可以说具体的东西很漂亮，也可以说事情做得很好。

- be hatsleHa good luck
- livriot bless you（打喷嚏后说，被说一般说toda）
- betiavon 好胃口，看人家吃饭的时候说，被说就toda
- eifo haSharutim 哪里有厕所
  建议学习一下数字的说法，在买东西的时候会很有用。（价钱构成是多少多少元，几十几分）
  强烈建议除非希伯来语好到真能和以色列人正常交流，不要和以色列人说希伯来语，他们对"会一点希伯来语"的认知和我们通常完全不同。

4.2 Holidays - 重要习俗节日

4.2.1 安息日(Shabbat)

犹太教一周七天的记法是从周日开始的，周五是第六天，然后周六（希伯来语Shabbat）是每周的最后一天。每一天不是从白天开始晚上结束，而是从头一天日落以后到当天的天黑之前。所以安息日的时间是从周五晚上日落之前开始，到周六天黑之后能看到星星结束。在这一天内，犹太教的信徒不会工作，也不允许使用火、大部分电器，不可以开车。因此，大部分公共设施（公交、火车、学校、商店）这一天都不会运营。事实上，安息日的开始时间总是会提早，而结束时间会推迟。所以，周五从中午开始，各种地方就会陆续开始关门，而直到周六很晚甚至周日早上，他们才会重新开门。另外，和日落的时间挂钩意味着Shabbat的起止时间会有较强的季节依赖性。冬天一般周六七点半Shabbat肯定就结束了，而夏天可能会持续到八点多。

Shabbat应急的话，Ziv Center有两家24小时店开门，分别位于出租车站隔壁和Shemo面包房隔壁。万一忘记买菜可以去那里买点干粮。海法和鹰郡Shabbat上午会有少数几趟公交车，例如海法的14、28、42等，鹰郡的79。为了照顾全城居民的出行，这些公交车都是弯弯绕路线。

一些大的商场超市在Shabbat结束后会开门，例如海法的Grand Canyon，鹰郡的蓝房子周边以及Rami Levy周边。公交车恢复的时间要稍微早一些，一般下午两三点就开始有了。

除开星期六这种固定的安息日，有一些重要的犹太节日、传统也有逢七安息的习俗。比如逾越节一共持续七天，第七天犹太人也是当做Shabbat看待的。

4.2.2 节假日

以色列的法定假日相对较多，适宜去周边国家旅游。但是一到假日机票飞涨，所以建议提前几个月把机票买好。另外假日里很多时间是没有公共交通的，制定出游计划时也要注意这一点。



Figure 4.1: 希伯来语教材

逾越节：约四月份，一周左右。
独立日：约4-5月，一天，是以色列的狂欢日。届时有些商圈会有免费表演和烟花，狂欢可持续数日。
普珥节：也是以色列非常欢乐的节日，人们开怀畅饮，盛装假面来到街头庆祝。但并不是法定假期。
五旬节
犹太新年：约9月，一周左右。
赎罪日：约10月。
住棚节：约10月。这三个节日偶尔能连在一起放，所以九十月份是假期最多最长的时候。

4.3 Daily life - 生活起居

以色列人工成本较贵，所以房屋电器修理、裁缝、理发等都不便宜。

4.3.1 Haircut - 美容美发

以色列人对于男性发型的理解和中国人不太一样，所以有时候理发的效果比较奇特。最经济实惠的方法还是同学之间互相练手。有时男同学去剪个头发价格能高达180谢，所以剪之前问好价格。女同学表示留长发最好，基本不用剪。

西门区域

ROSH NOSH - hair salon & beauty：位于西门樱桃店隔壁，俄裔理发师，讲英语，服务态度水准都不错，40Nis/次，可酌情给小费。

4.3.2 Disinsection - 除虫

以色列温暖潮湿，蚊虫不少，民居（附近）可见蚂蚁、蜘蛛、蟑螂甚至蛇。从国内过来可带蚊帐，以及一些强力生物杀虫剂。很多系的楼里都有老鼠，如果有的话可以联系学校相关部门，免费给安装老鼠夹子或笼子。

住学校里面有些老旧的宿舍蚂蚁蜘蛛飞蛾也随处可见。

4.4 Travel - 游山玩水

以色列整体安全局势良好，在以色列政府控制的大部分区域旅游均无生命安全问题，但目前出行尽量避免以色列北部和南部靠近加沙地带的区域，以色列与加沙地带之间仍不时有战火。

不接受含有以色列出入境盖印或签证的护照入境的国家–2016年7月数据（如果特殊情况要去下列被限制的国家，需回国重新申请护照后前往）：伊朗，科威特，黎巴嫩，利比亚，沙特阿拉伯，苏丹，叙利亚，也门。

4.4.1 以色列及其周边情况介绍

以色列境内(摘自维基)

以色列可以分为四个不同的区域：海岸平原、中部丘陵、约旦河谷（即东非大裂谷延伸部分）、以及内盖夫沙漠。在以色列旅行，可以看到多种地理地貌。地中海沿岸的海岸平原从北部的黎巴嫩边界一直延伸至南部的加沙，该地区土壤肥沃而潮湿，是农业和水果栽种的重要地带，大城市一般都位于这一带。海岸平原的东部是中央的高原地带，高原地带的北边是加利利山脉的山丘，更南边的地区是由许多小型而肥沃的溪谷地区所组成的撒马里亚山脉（这个区域有不少自然泉水）；再往南则是荒芜的犹太山地（Judea）。中央高原地带的东部是约旦大裂谷，属于长达6,500公里的东非大裂谷的一部分。在以色列境内的裂谷是由约旦河、加利利海、以及死海所构成。内盖夫沙漠由大

约12,000平方公里的沙漠组成，占据了以色列的一半土地面积，在地理上内盖夫沙漠是属于西奈半岛的延伸。

死海

死海！！！以色列最好玩的地方之一。多人去的话可以租车前往，这样比较方便，并且可以顺便去附近的景点转转，如果人少或者不好租车的话也可以先前往耶路撒冷，然后乘坐公交前往。需要注意的是，死海附近的酒店价格可能会比较贵，最好提前查看并预定。死海附近酒店，如Crownplaza，海景房大致在600谢克一晚，包括一顿质量不错的晚餐，私人泳池。死海盐度挺大，乘着夕阳在里面躺会确实非常舒服，出来时感觉整个人的皮肤都会变好呢哈哈（不要把头没到水里，这个动作是很危险的，另外如果身上有明显的伤口，也不要下水。还有下水时注意水下的盐柱结晶，尽量避免意外受伤。

死海景区一般去ein gedi和ein bokek，前者沙滩较好，后者周边附带设施相对齐全。最近，ein gedi 附近有地坑沉陷，可能暂时关闭。去的时候确认一下。另外，死海里面尖锐石头很多，注意不要扎脚。

马萨达景区

Masada景区属于历史遗迹类，位于死海附近，可见罗马兵营遗迹、以色列王宫等，本身景观乏善可陈，但最著名的应该是他所体现的不屈抗争的精神（要了解相关故事），所以这的日出是非常推荐的。由于位于死海附近，占据制高点，可俯瞰整个死海，日出死海红盛火，但见江水绿如蓝，还是别有一番风味的。马萨达遗址位于死海边一座山上，有缆车上下，能力者可以选择爬山，上去约一个半小时，下来约四十分钟，注意防晒与补水即可。由于日出时间较早，当天需要早起（4到5点左右，提前查好日出时间），进入门口后一般都会发现大批游客正在登山途中，加入队伍沿山路上去即可。

Eilat！红海！潜水！潜水服潜水，收费349蟹壳，感觉性价比一般，还有浮潜，看珊瑚，热带鱼，强烈推荐。（请务必注意潜水安全！深潜时是必须配备教练的，所以相对来说会好些，但是浮潜时请务必有陪同人员，且下水前检查并尝试使用器具，下水时也要注意下水地点的水流情况（很多地方会有离岸流，务必小心），请一定要杜绝单独行动，海中状况瞬息万变，安全第一！！）

海法&鹰郡

巴哈伊花园：海法最漂亮的地方之一，具体开放时间有网站可查，一般都是一般中午会有英文导游。

博物馆们：比较有名的应该是海法艺术博物馆（Haifa Museum of Contemporary）,科技自然博物馆（Hadar）、海事博物馆（BatGalim）等等，均有具体的开放时间，中国博后们去过比较小的馆Mané Katz Museum，一个犹太裔艺术家的作品，以及一个展示日本艺术品的博物馆，这两个馆是挨在一块的，不过两个都很小，很快就可以转完。

Nesher park：从学校步行可以到达的最美，最壮观的景区，里面有烧烤区。

特拉维夫：

- 火车一小时可达，大巴也可以，时间类似
- 城中有好几家中餐馆，富丽华是港式茶餐厅，味道还可以
- 特拉维夫海滩很好
- 沿海滨一直走可以到雅法老城，风景宜人，城中街道可以找到十二星座的标记
- Mul Yam高档海鲜餐厅，据以色列同事说很美味，价格不菲；

耶路撒冷：

- 从海法海湾/Hamifuratz坐公交车通常两小时可达。（坐火车也可以，不过要在特拉维夫转车）
- 推荐去老城大马士革门外阿拉伯区去吃饭，羊肉很美味
- 金顶&阿克萨清真寺：参观金顶有时间限制，上午时间段比较长，中午过后大概开一个小时左右，在哭墙进入区最右手边有个很小的进入口排队，门口电子屏幕会有具体的开放时间。参观金顶区域要迅速，快到结束时间就会赶人。金顶内部非穆斯林不让进。
- 西墙隧道：整个游览是有人带的，所以是分批的，要预约时间.

- 大卫花园和地下水道：在老城外，从dung gate出门左转，走到下一个路口，可以见到大为花园的路标，右转走几步即到。水道很值得去，建议穿凉鞋（不是拖鞋，会兜水非常不好走），短裤（水最深会比膝盖高），带照明设备（售票处有卖小激光灯和矿工灯的）。走的时候要注意一手摸头顶，小心撞头。
- 橄榄山：山下是万国教堂，从万国教堂后面的小路往上有一个东正教堂（金色房顶的）参观时间有限制，好像只有上午。再往上走有泪滴教堂（主泣堂），参观时间分上下午，中午关闭。在泪滴教堂可以看老城全景

拿撒勒：
从technion里面坐汽车就能去，大概不到一个小时，各种教堂很美腻，例如天主报喜堂，圣约瑟教堂等。

加利利湖：
里面有鱼，旁边有餐馆，好吃！

贝特谢安:
Gan HaShlosha！！强烈推荐！公园有英文主页，有门票。公交需转车。

阿卡：
历史含义极其丰富的阿拉伯小城，这里是十字军在Holyland的最后一个要塞，后来拿破仑的海军也是在这里被土耳其军队击溃。海法湾区Mifrats车站有公交和火车可达（建议火车，公交有时会堵车，当然步行也是可以的），二十分钟左右的车程，下车后步行或者公交到阿卡老城。老城居民全部为阿拉伯人，热情好客，多年前会以江南style欢迎亚洲游客。老城有一些需要门票的建筑，例如一个地下隧道、一个土耳其浴室。老城的接待中心可以租电子导游设备，讲得很详细（一定要看，非常生动有趣）。巴哈伊在阿卡也有一个花园。阿卡对于中国人的另外一个吸引在于能吃到海鲜！有多家海鲜餐馆。据说菜市场还可以买到羊肉。

Rosh Hanirka：
天然溶洞，在以色列黎巴嫩边境。可先坐火车到纳哈瑞亚，之后在中心车站坐十几分钟公交过去，有门票。这个景点是强烈推荐的，在这里你可以近距离审视以色列与黎巴嫩的边境，然后坐缆车潜到溶洞里，体会大自然的鬼斧神工，还有那蔚蓝的地中海水不断冲击岩石发出的低沉呜咽，导游说如果你用心去听，你会发现那其实是一个漂亮女子在不断诉说她凄美的爱情故事（导游是这样说的）。

Caesarea国家公园:
海边，要门票，风景还不错，里面有餐馆。

Negev Fieldtrip：
- Sde Boker, Ben--Gurion Desert Home，fouding father Ben-Gurion's home in the desert, 他在特拉维夫还有一个家（特拉维夫的家是他主要的家，家里有个很大的图书馆），可以在这边转下，有解说员，了解本-古里安的生平对理解以色列的建国及政治生态都非常有用。
- Mitzpe ramon: 风景还可。可以看到羊驼，专程过去玩不值得。据说可以在沙漠里宿营。
- En Ovdat national park, 以色列内盖夫沙漠的大峡谷，河谷地形，常年有水源，非常适合hiking的地方，途中可以遇到羚羊在悬崖峭壁行走，这个景点约需要2个小时吧，强烈推荐。
- Machtesh Ramon，火山口形成的自然景观，靠近自然保护区，不少人会在这里Hiking，据说从远处看形状像一个心，还是值得一逛的地方。

采法特：
犹太教四个圣城之一，是一个位于以色列北部的山城。采法特宗教气息浓厚，但又和艺术和平共处。小城内有不少艺术馆和充满文艺气息的商店。城市色彩以蓝色为主，也有一个凄美的爱情故事。采法特还是巴勒斯坦总统阿巴斯的出生地。

巴勒斯坦境内（谨慎前往，加沙战乱区禁止前往）
伯利恒：耶稣的诞生地，属于巴勒斯坦，周边有难民营。没啥美食，去受难了。

Gaza Strip（加沙地带）：战乱区域，不可前往...
Jericho：位于巴勒斯坦，在耶路撒冷可以报团过去，看岩石山上的房子。
Ramallah：大名鼎鼎的拉马拉，含义是阿拉之山，位于巴勒斯坦。有巴解组织总部，但是不让照相。还有阿拉法特墓地。有中国办事处！吃饭很便宜！除了猎奇没什么意思。

其他国家

约旦（可以从陆路过境前往，提前在网上买好jordan pass，这个含签证，注意自己的以色列是否为多次入境，以免不能返回以色列）

约旦古城Petra：不错哦，路途稍辛苦

Wadi rum：好看，玫瑰沙漠

埃及（治安差，注意安全，最好组团前往）

埃及金字塔：Eilat过境埃及然后汽车去首都开罗，大概7.5小时，埃及需要提前办理签证。去之前一定要了解埃及安全局势近况。

土耳其（电子签证，在线申请：https://www.evisa.gov.tr/zh/）往返以色列航班较多。去之前一定要关注下周边局势。恐怖袭击不少

欧洲各国（需提前办理签证）穷游可以关注esayjet，wizz air等廉价航空公司的机票。

非洲各国（部分国家可以落地签证或免签证）做好充足功课后前往，大部分国家治安、疾病防控方面令人堪忧。可以去毛里求斯，塞舌尔，法属留尼旺等旅游规范安全且适合自由行的地区。

4.5 Hiking - 日常Hiking

周末可以在Haifa附近Hiking，不仅锻炼身体，而且可以领略卡梅尔山区的野外风光。Haifa著名的Hiking路线在`http://www.dianabarshaw.com/carmel-mountain-day-hikes.php`可以找到。

但是Hiking一定要注意安全，推荐穿登山鞋，山路多碎石、松散的泥土以及落叶，容易打滑。另外注意防晒。

4.6 Fitness - 体育健身

学生可以选择加入学生会（ASAT，网站http://www.asat.org.il/eng）本科生免年费（只需要第一次办卡时几十谢的费用），硕士博士研究生及交流访问的学生每年200谢年费，博士后每年400谢年费。加入学生会后可以享受各种福利，比如带Technion标志的书包，免费使用泳池（包括桑拿），健身房，低价使用健身房，学生节时入场票优惠，部分学校组织的活动优先参加，等等。持ASAT卡（蓝色的学生卡）去办健身卡，年费200谢，算是相当便宜了。健身房开放的时间不是固定的，可随时查询：`http://www.sport-tc.com/%D7%A9%D7%A2%D7%95%D7%AA-%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%9E%D7%A8%D7%9B%D7%96-%D7%94%D7%9B%D7%95%D7%A9%D7%A8/`

需要注意的是晚上23:30到01:00有时是男生专场有时是女生专场（宗教原因），性别错了会被赶出来。

博后家属，则可以凭借家属身份去办理，但需要交纳一定的费用。游泳池是429。以游泳卡为例，具体流程是，博后需要到学生会办公室开具一项证明，证明配偶的身份，证明也就是一张纸。带着这张纸，去游泳池办公区的二层即可办理。

注意：游泳卡是年卡，按照学年计，一般是从头一年的十月起到下一年的十月。因此，如果五月份办，价格仍然是429，但是有效期只是短短的几个月。如果英语足够好的话，可以跟他们辩论，最后可以通融一下，但不是处处有效。

4.6.1 其他有用中文链接

知乎上旅以多年石悦的专栏，网址为`http://www.zhihu.com/people/looli23`内容包括以色列生活、旅行、政治等方方面面



Index